

FUTUREFIT 2026

INNOVATION, GESUNDHEIT & PRÄVENTION FÜR MORGEN
FÜR EINE GESÜNDERE ZUKUNFT @WORK & @HOME

17. MÄRZ 2026
EUROPAALLEE 36, ZÜRICH



MEDICONGRESS®
Kongresse, die wirken

WILLKOMMEN

SEHR GEEHRTE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER

Herzlich willkommen zu FutureFit 2026, dem Jahresimpuls für Prävention, mentale Stärke und moderne betriebliche Gesundheit.

Auch 2026 stehen Führungspersonen und HR-Teams vor der gleichen zentralen Frage: Wie bleiben Menschen gesund, leistungsfähig und motiviert – in einer Arbeitswelt, die immer schneller wird? FutureFit 2026 bringt genau dafür die führenden Fachpersonen aus Prävention, Psychologie, HR, digitaler Gesundheit und Transformation zusammen.

Der Kongress bietet einen kompakten, inspirierenden Überblick über die neusten Entwicklungen in der betrieblichen Gesundheitsförderung, von innovativen Präventionsstrategien über mentale Gesundheit bis zu digitalen Tools, die Unternehmen spürbar entlasten. Sie erleben praxisorientierte Keynotes, interaktive Sessions und echte Erfahrungsberichte, die sofort anwendbar sind.

FutureFit 2026 zeigt, wie moderne Programme und Technologien eingesetzt werden können, um sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit von Mitarbeitenden nachhaltig zu stärken. Gleichzeitig fördert der Kongress den Dialog zwischen Branchen, Organisationen und Menschen, die etwas bewegen wollen.

Nutzen Sie die zahlreichen Gelegenheiten für Networking, Austausch und neue Partnerschaften. FutureFit 2026 bietet Ihnen die Plattform, um Ideen weiterzuentwickeln, Inspiration mitzunehmen und gemeinsam die Zukunft eines gesunden Arbeitsumfelds zu gestalten.



Doris Brandenberger

Inhaberin,
MediCongress GmbH

PARTNER DES FUTUREFIT 2026



KOOPERATIONSPARTNER DES FUTUREFIT 2026



PARTNERSCHAFT MIT NAVITAL – GEMEINSAM FÜR STARKE GESUNDHEIT IN UNTERNEHMEN

MediCongress ist offizieller Partner von navital, der Schweizer Plattform zur Förderung der psychischen Gesundheit in kleinen und mittleren Unternehmen. Diese Partnerschaft stärkt unseren Anspruch, Organisationen ganzheitlich zu unterstützen – fachlich, menschlich und mit einem Blick für die entscheidenden Zukunftsthemen.

VERANSTALTER



MEDICONGRESS®

Kongresse, die wirken

Erleben Sie Kongresse, die keine Wünsche offen lassen – von der Konzeption über die Umsetzung bis hin zur Nachbetreuung. Doch das ist noch längst nicht alles: Bei MediCongress profitieren Sie von unserem exklusiven Zugang zu führenden Wissenschaftler:innen, hochkarätigen Referent:innen, sowie zu unseren Partnern und Sponsoren. Dies gilt sowohl für Ihre Veranstaltung als auch für unsere eigenen Marken.

PROGRAMMKOMITEE FUTUREFIT 2026



DR. MED. KARIN FAISST

Fachärztin für Public Health, Amtsleiterin und Präventivmedizinerin,
Gesundheitsdepartement Kanton St.Gallen



EVA HUNKELER

Leiterin Forum BGM Zürich,
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich



SILKE SCHMIDT OGGIER

Medizinische Leiterin, SWICA Gesundheitsorganisation santé24



OLIVER NEUMANN

CEO, CyberHealth GmbH



BIRGIT SCHMID

Leiterin Psychologie, Mitglied des Kaders,
SWICA Gesundheitsorganisation santé24



DORIS BRANDENBERGER

CEO, MediCongress GmbH



BARBARA VETSCH

Projektleiterin Kongresse & Events, MediCongress GmbH

GESUNDHEIT IST UNSER GRÖSSTES GUT



DAS WIR ALLE
MÖGLICHST
LANGE ERHALTEN
WOLLEN

REFERIERENDE



MANUELA TISCHHAUSER

Trainingsleiterin, Asvz

Meine Leidenschaft für Bewegung motiviert mich nicht nur dazu, sie als Hobby in meiner Freizeit auszuüben, sondern auch als Trainerin andere dafür zu begeistern.



EVA HUNKELER

Leiterin Forum BGM Zürich,
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

In der Natur und durch Bewegung kann ich mich am besten erholen, Ruhe in meinem Inneren finden und neue Energie sammeln für den Arbeits- und Familienalltag.



DR. MED. KARIN FAISST

Fachärztin für Public Health, Amtsleiterin und Präventivmedizinerin,
Gesundheitsdepartement Kanton St.Gallen

Sommerschwimmen bei Sonnenaufgang gibt mir ein gutes Körpergefühl und stärkt meine Gelassenheit und innere Ruhe.



BIRGIT SCHMID

Leiterin Psychologie, Mitglied des Kaders,
SWICA Gesundheitsorganisation santé24



FABIENNE WULLSCHLEGER

Leiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement &
Mitarbeitendenberatung, Genossenschaft Migros Ostschweiz

REFERIERENDE



PROF. DR. MED. PETER SANDOR

CMO und Chefarzt, ZURZACH Care



OLIVER NEUMANN

CEO, CyberHealth GmbH

Getreu der alten Sportlerweisheit «in der Pause wächst der Muskel» setze ich auf aktive Erholung, wie beispielsweise Surfen



SILKE SCHMIDT OGGIER

Medizinische Leiterin, SWICA Gesundheitsorganisation santé24



MIREILLE FÉLIX

Key Account Manager Sensibilisierung & Verbreitung BGM,
Gesundheitsförderung Schweiz



DR. MED. EVELYN MAUCH

Leitende Ärztin Telemedizin santé24 (SWICA), Fachärztin
Neurologie

Advisory Board Hirncoach AG,
Kolumnistin Ladies Drive Magazin,
Co-Founder Women for the Board

Bücher-gleich welches Genre für mich von klein an- reinstes Vergnügen. Sie eröffnen Welten und lassen uns in andere Sphären tauchen.

Sprache, Sprechen bei feinem Essen mit viel Lebensfreude und Lachen für mich Genuss pur!

REFERIERENDE



ROGER SIGRIST

Dipl.Coach und Supervisor, Teamentwickler und Achtsamkeitstrainer, Roger Sigrist Training und Coaching

MODERATION



DORIS BRANDENBERGER

CEO, MediCongress GmbH



JOËL BRANDENBERGER

COO, MediCongress GmbH



SUSANNE SIMON

Senior Partner, TROCKLE Unternehmensberatung

PROGRAMM 21. MÄRZ

08:30 – 09:00 UHR WELCOME EXPERIENCE

09:00 – 09:30 UHR KONGRESSERÖFFNUNG

Doris Brandenberger

09:30 – 10:00 UHR LEADERSHIP & GESUNDHEIT NEU DENKEN

Referierenden Infos folgen

**10:00 – 10:45 UHR DEEP DIVE SESSION
RUNDE 1 - PARALLELSESSION**

1. BGM trifft Führung

Eva Hunkeler und Dr. med. Karin Faisst

2. Pause als Power-Tool – Digital Detox & Achtsamkeit

Roger Sigrist

3. Gesund bleiben oder schneller einsatzfähig werden statt länger ganz ausfallen – wirksame BGM-Strategien zur Prävention und Reintegration für Mitarbeitende mit mentalen Herausforderungen

Birgit Schmid & Fabienne Wullschleger

4. Fit im Kopf – stark im Job:

Wie gesunde Hirnfunktion zu gesunden Entscheidungen führt

Prof. Dr. med. Peter Sandor

10:45-11:15 UHR KAFFEPAUSE & NETZWERK

**11:15 – 12:00 UHR PODIUM - WAS KOMMT WIRKLICH AUF UNS ZU?
DIE UNTERSCHÄTZTEN GAMECHANGER
IN DER PRÄVENTION**

*Mireille Félix, Dr. med. MPH Silke Schmidt Oggier
Oliver Neumann, Dr. med. Karin Faisst*

12:00 – 13:15 UHR LUNCH: BRAINFOOD-BUFFET

**13:15 – 14:00 UHR INTERAKTIVE ZUKUNFTSREISE:
„BGM“ IM JAHR 2030**

**14:00 – 14:45 UHR DEEP DIVE SESSION
RUNDE 2 - PARALLELSESSION**

1. BGM trifft Führung

Eva Hunkeler und Dr. med. Karin Faisst

2. Pause als Power-Tool – Digital Detox & Achtsamkeit

Roger Sigrist

**3. Gesund bleiben oder schneller einsatzfähig
werden statt länger ganz ausfallen – wirksame
BGM-Strategien zur Prävention und Reintegration
für Mitarbeitende mit mentalen Herausforderungen**

Birgit Schmid & Fabienne Wullschleger

**4. Fit im Kopf – stark im Job:
Wie gesunde Hirnfunktion zu gesunden
Entscheidungen führt**

Prof. Dr. med. Peter Sandor

14:45 – 15:15 UHR SNACK-PAUSE & BEWEGUNGSSIMPULS

Mauela Tischhauser

**15:15 – 16:00 UHR MENTAL FIT @WORK –
MENTALE STÄRKE TRAINIEREN**

Dr. med. Evelyn Mauch

16:00 – 16:15 UHR THE FUTURE IS YOU“ – ABSCHLUSS MIT WIRKUNG

AB 16:15 UHR

GET-TOGETHER MIT APÉRO

MEDICONGRESS ACADEMY – WEITERBILDUNG ON DEMAND.

Unsere Online-Weiterbildungen sind jederzeit verfügbar: anschauen, anhören, Wissen vertiefen – wann und wo Sie wollen. Kompakt, praxisnah und direkt von Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen.

JETZT ENTDECKEN AUF MEDICONGRESS.CH

HERHEALTH.CH – FORSCHUNG FÜR FRAUENGESUNDHEIT

HerHealth.ch setzt sich dafür ein, dass Frauengesundheit die Aufmerksamkeit erhält, die sie verdient. Mit gezielten Fördergeldern unterstützt HerHealth Forschungsprojekte, die neue Erkenntnisse schaffen und bestehende Versorgungslücken schliessen.

Jeder Beitrag fliesst direkt in wissenschaftliche Arbeit – für mehr Wissen, bessere Diagnosen und wirksame Therapien.

So wird Frauengesundheit Schritt für Schritt aus dem Schatten geholt und nachhaltig gestärkt.

**MIT IHREM MITGLIEDERBEITRAG UNSTERSTÜTZEN SIE
DIREKT DIE HERHEALTH**

INFORMATIONEN

KONGRESS SEKRETARIAT

MediCongress GmbH
Auenstrasse 10
8600 Dübendorf
T +41 44 210 04 24
Info@medicongress.ch
www.medicongress.ch

TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Die Teilnahmebescheinigung wird auf Anfrage nach der Veranstaltung versendet.

MITGLIEDERBEITRAG

Mit Ihrem Beitrag unterstützen Sie im Jahr 2026 den Verein HerHealth, der sich gezielt für die Förderung der Forschung rund um die Frauengesundheit einsetzt.

IHRE MITGLIEDSCHAFT UMFAST:

- Unterstützung Forschung für die Frauengesundheit
- Teilnahme am Kongress
- Zugang zu ausgewählten Präsentationsunterlagen unserer Fachformate
- Monatlicher Newsletter mit aktuellen Informationen
- Zugang zu Themen der MediCongress Academy

BEITRÄGE:

- Code 1: MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen CHF 230.00
- Code 2: MitarbeiterInnen von Beratungs-, MedTech, Pharma-firmen, CHF 1'230.00
- DHC-Mitglieder: CHF 185.00

PARTNER



mediccalculis

Kalkulationssysteme
für Ärztinnen und Ärzte



SWISS MEDICAL
NETWORK

KOOPERATIONS- PARTNER

**FORUM
BGM** Zürich

 FORUM **BGM**
Osts Schweiz

MEDIEN- PARTNER

